

L med dagar

KINGA LEZANSKA SJÖLIN



och Kajsa Lindell, 28, är blomster-
b. De ska båda vara lediga i jul.
b nu före jul, så sedan ska jag vara
n, säger Hanna Grindal.

il	2010 3,5 dagar
	2011 2,5 dagar
	2012 5 dagar
	2013 6 dagar
g-	2014 6,5 dagar
s-	2015 5,5 dagar
gar	2016 2,5 dagar
on-	2017 3,5 dagar
	2018 5 dagar

KÄLLA: METRO

Börsen i går

-0,90 %

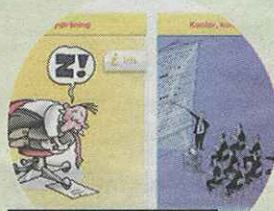
► **OMX 30.** Det var dyster stämning på Stockholmsbörsen i går. Skanska föll efter ny affärsplan och flera tunga verkstadsbolag backade. **TT**

▲	▲	▼	▼	▲	▲	▼	▼	▼
						€	\$	£
Nas/Dow	London	Frankfurt	Helsing.	Paris	Moskva	Euro	Dollar	Pund
0,18%	0,23%	-0,17%	-1,04%	0,68%	1,02%	9,46	7,14	11,30
-0,26%								

Dagens app

Träna när du sitter still

Stillasittare är mobilapplikationen som hjälper folk att träna när man annars skulle ha suttit still. I appen finns tre olika program som passar när man antingen är på kontoret, i tv-soffan, bilen med mera. Och de här övningarna, som man lär sig i illustrerade exempel, kan man till och med göra sittande. Instruktionerna är lättfattliga och



► Metro.se/nanok

består av streckgubbar som visar hur man rör ben/fötter etc, med tillhörande bildtexter. Främjar muskelstyrka och cirkulation.



NANOK BIE
NANOK@METRO.SE

► SMYGTRÄNING FÖR STILLASITTARE, IPHONE, 22 KR.

26,8

miljarder kronor satsa-

des förra året på forskning och utveckling inom högskolan; cirka tre miljarder mer än 2007, konstaterar SCB.

Panasonic
ideas for life

500 kr